

# RICKY RUBIO



**C** HARLA

## LA VICTORIA VERDADERA

Ricard Rubio Vives fue, con 14 años, el jugador más joven en debutar en un partido en la Liga ACB de básquetbol. Desde entonces, la carrera de Ricky Rubio en la Selección Española y en la NBA lo ha convertido en uno de los jugadores más sobresalientes. En esta charla explica cómo las victorias y las derrotas en el campo lo ayudaron a mejorar como jugador y en la vida.

Talento: **Aprender a jugar. Mejorar**

Mira esta charla en Youtube: <https://cutt.ly/XhMhoEV>

Cuando empecé a jugar al básquetbol profesional, todo iba muy bien: ganamos la Copa del Rey, ganamos la ULEB Cup; me fui al Barça y ganamos la Euroliga, ganamos la ACB... En 20 años gané todo lo que se podía ganar en Europa. No conocía el fracaso en ese sentido.

Y me voy a la NBA y las cosas empiezan a no salirme tan bien. Me lesiono la rodilla, estoy 9 meses fuera, estoy en un equipo con el que pensaba que íbamos a hacer cosas, pero no entramos en *playoffs* en 6 años... Y esa experiencia de no triunfar podía haber hecho que me dejara de gustar el básquetbol, pero me lo tomé como todo lo contrario. El fracaso me enseñó y aprendí de él. [...]

*(Una persona del público le hace una pregunta):* Hola, Ricky, me llamo César. Nos comentaste que desde muy pequeñito conviviste con el éxito, lo ganaste todo casi siendo un niño. E imagino que habrás tenido tus fracasos, como todo el mundo. Me gustaría preguntarte cómo vives en esa mezcla de fracaso y éxito.

*(Ricky Rubio le contesta):* Yo creo que las victorias son muy importantes y son necesarias, porque son una recompensa por todo el trabajo, por todas las horas que dedico. En verano entrenamos muchísimo y, después, durante la temporada, aún más. Y, al final, tienes tu recompensa con la victoria. Pero ¿qué pasa con el fracaso? Al principio no sabía perder. Me frustraba, me desanimaba. Pero llegó un momento en que perder me llenaba por dentro.

Imagínate un automóvil al que casi no le queda combustible o no le quedan kilómetros para correr. ¿Qué pasa? Lo enchufas o le pones gasolina. Pues yo creo que la derrota me ha hecho llenar el tanque para tener aún más ganas de decir: «La próxima vez que esté en esta situación voy a tener aún más fuerza para poder ganar». Y todos pensamos: «Ganar

o perder, ¿qué es más bonito?». Ganar, ¿no? Pero diría que hay otra opción: el camino, el camino para ganar. En el camino para ganar lo paso muy bien, y con los valores que dijimos: con el esfuerzo, con tener una meta.

Creo que es muy importante tener un objetivo, porque trabajas para poder llegar a ese objetivo: te vas llenando el tanque. Pero tienen que ser no muy lejanos. Hay un objetivo final, pero dentro del mismo camino puedes ir poniendo pequeños objetivos para que se te vaya llenando el tanque. El objetivo nunca tiene que ser tan grande que no puedas llegar a hacerlo. Si es muy grande y soñamos en grande, que todos soñamos en grande —algunos de ustedes juegan al básquetbol o a cualquier deporte [y sueñan]: «Quiero llegar a ser como Messi», «Quiero llegar a la NBA»—, pues ese camino es muy largo y se van a cansar. El objetivo, el sueño es ese, me parece muy bien, pero pónganse pequeños objetivos durante el camino.

Y no olviden que el camino es muy divertido. Lo bueno del deporte es que tienes un examen diario. Si no hice mi trabajo durante el verano o durante esta semana, es muy difícil que el partido me salga bien. Es una evaluación constante. Y creo que podemos aprender y llevar del deporte a la vida esos valores del esfuerzo para querer ser mejores. Y de la vida al deporte. La vida es más difícil valorarla, porque ¿qué es una victoria? ¿Qué es una derrota en la vida? Es muy subjetivo. [...] Yo no dejo de aprender en ese sentido. Cuando vivo nuevas experiencias, intento aprender de ellas, intento aprender de la jugada.

Fuente: Canal de YouTube BBVA. *Aprendemos Juntos*. (2019). Versión Completa. *Todo lo que me ha enseñado el baloncesto*. Ricky Rubio, jugador de baloncesto. Versión adaptada.



**«EL FRACASO ME ENSEÑÓ Y APRENDÍ DE ÉL. INTENTO APRENDER DE LA JUGADA»**



## GUÍA



Me sigue sonando un poco raro que perder es ganar y que puedes aprender de las derrotas... Álex y yo preferimos ganar, ser los mejores, llevarnos la copa a casa... Sé que no se puede ganar siempre, pero no sé... Me impactó la actitud de Ricky Rubio.



### CÓMO CREAR METAS MOTIVADORAS

Una meta es un objetivo o un fin hacia el que dirigimos nuestras acciones o deseos. Además, las metas:

- No se consiguen inmediatamente.
- Requieren esfuerzo.
- Deben ser medibles, alcanzables y concretas.

Estos son siete aspectos que hay que tener en cuenta para fijarse metas posibles y que nos ilusionen:

1. Exprésalas en **conductas medibles**. Que no sean muy genéricas, sino que se concreten en acciones que puedas medir y comprobar objetivamente. Ejemplo: «Esta semana voy a rebajar mi marca en 2 segundos».
2. Busca **metas retadoras pero realistas**. Si son demasiado fáciles, no motivan; y si son imposibles, te frustrarán.
3. Distingue entre **metas a corto plazo y metas a largo plazo**. Normalmente, se ponen metas diarias, semanales, mensuales y anuales.
4. Propón **metas de ejecución**, no de campeonato. Es decir, compárate contigo mismo y no con los demás o con sus resultados. Ejemplo: «Encestar  $\frac{3}{4}$  tiros»; y no «Encestar más que mi compañero».
5. Establece **metas positivas**. Ejemplo: «Aguantar 30 segundos encima de la barra»; y no «No caerme de la barra».
6. Identifica las **estrategias** para conseguirlas. Piensa qué pequeños pasos, avances o detalles necesitarás para lograr cada una.
7. Lleva un **registro** de las metas conseguidas. Registrar tu trabajo te ayudará no solo a evaluar tu esfuerzo, sino también tu pensamiento. Y así podrás mejorar ambos.

.....  
Fuente: Basado en Marina, J. A. (2019). *El talento de los adolescentes*. Editorial Planeta: Barcelona. Págs. 184-186.

## TEORÍA

### El camino para ganar

A todos nos gusta ganar y preferiríamos no perder nunca. La victoria exterior de ganar el premio siempre nos motiva mucho. Pero, aun así, los fracasos llegan. ¿Podemos aprovecharlos? Ricky Rubio encontró un camino para «ganar» también cuando pierdes, una victoria interior. Para él la clave es encontrar metas apasionantes y aprender mientras trabajas por alcanzarlas.

#### 1. APRENDER A GANAR

Todos nos sentimos mejor cuando logramos lo que nos proponemos que cuando fracasamos. **Es reconfortante triunfar y recibir el premio al trabajo.** ¿Qué puede ayudarnos a lograr nuestras metas? Ricky Rubio habla de estas claves:

1. **Ponte objetivos y metas.** Recuerda que las metas tienen que ser atractivas para que te motiven, y medibles.
2. **Esfuézate y trabaja por lograrlas.** Alcanzar tu meta requerirá un esfuerzo. Y cuanto mayor sea la meta, mayor será el esfuerzo.
3. **Apóyate en tus puntos fuertes.** Identifica tus talentos y construye sobre ellos. Si lo haces así, tus metas serán cada vez más atractivas y te «costará» menos esforzarte.

«Las victorias son muy importantes y son necesarias, porque son una recompensa a todo el trabajo», decía Ricky Rubio. Y, además, **esas victorias exteriores nos llenan de alegría** por haber logrado lo que nos proponíamos. Si compites contra otro,

recuerda: aunque ganes, respeta siempre y no humilles a tu rival.

#### 2. APRENDER A PERDER: MEJORAR

A veces se gana y a veces se pierde. Pero **no siempre es fácil asimilar las derrotas**. Uno siempre busca que vuelvan las victorias. Ricky Rubio dio con la clave de la verdadera victoria: «Al final todos pensamos: «Ganar o perder, ¿qué es más bonito?». Ganar, ¿no? Pero diría que hay otra opción: el camino, el camino para ganar. **En el camino para ganar lo paso muy bien**». Es decir, ¿siempre que pierda, me voy a deprimir? ¿Cómo puedo salir de la mentalidad «ganar = alegría, perder = tristeza»? Con un nuevo juego:

**Jugar es aprender. Jugar es mejorar. Ganar es mejorar.**

Este cambio de mentalidad es aplicable al básquetbol y a cualquier otro deporte o aspecto de tu vida. En realidad, se trata de **aprovechar todo lo que sucede mientras caminas hacia tus objetivos**. Por eso, si aprendes y mejoras, siempre ganas. Aprender es una ganancia. En esta tabla puedes ver cómo era la actitud de Ricky Rubio antes y cómo es ahora. O las diferencias entre el «Yo gano, tú pierdes» y «Gano porque mejoro».

Al final, vives como juegas. Si aprendes a ganar y a perder en el deporte, también aprendes a vivir y aceptar las derrotas. Y, entonces, **todo te servirá para aprender y mejorar**. Ya no habrá ganadores y perdedores, sino que todos, de un modo u otro, ganaremos siempre.

#### «YO GANO, TÚ PIERDES»

1. Si gano, me alegro. Si pierdo, me deprimó.
2. Como ganar lo es todo, puedo caer en «El fin justifica los medios» y hacer trampa.
3. La vida es ganar.
4. El mejor juego es el que termina con mi victoria.
5. Es bonito si yo gano.
6. Tengo miedo a perder.
7. El verdadero juego es que yo gano y tú pierdes.
8. Prefiero jugar contra los peores, para ganarles.
9. El éxito es el trofeo.
10. La última jugada ganada es la más importante.

#### «GANO PORQUE MEJORO»

1. Si mejoro, me alegro. Si gano, me alegro más.
2. Lo importante es disfrutar y aprender del camino.
3. La vida es jugar a mejorar.
4. El mejor juego es el que nunca termina y el «sigo mejorando».
5. Es bonito que gane el mejor.
6. No tengo miedo a perder porque puede ser una oportunidad para mejorar.
7. El verdadero juego es que «nos entrenamos» jugando y los dos mejoramos.
8. Prefiero jugar con los mejores para aprender más.
9. El verdadero trofeo es mi actitud. Los trofeos que vengan serán su consecuencia.
10. La próxima jugada es la mejor, porque, como mejoro, cada vez juego mejor.

## HERRAMIENTA



Cuando empezó el verano me propuse aprovechar el buen tiempo y hacer ejercicio todos los días. La primera semana me fue bien, pero luego me entró un poco de pereza y ya casi no salí más a correr... ¡Pero la charla de Ricky Rubio me ayudó mucho! Me faltaba pensar mejor las metas concretas y el objetivo final.

1. Escribe un objetivo que te encantaría alcanzar y cuándo quieres lograrlo. Después, anota en la segunda y tercera columna las metas intermedias para alcanzar ese objetivo y la fecha en que las lograrás. Deja las otras columnas sin completar.

Mi objetivo final: .....

Cuándo lo lograré: .....

MIS METAS	FECHA	MEDIBLE	ALCANZABLE	CONCRETA
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ahora, repasa las metas que escribiste y marca con un ✓ o una X si son medibles, alcanzables y concretas. Después, cambia aquellas metas que no cumplen esos tres requisitos y escríbelas aquí.

.....

.....

.....

.....

## PARA PROFUNDIZAR

1. Define «meta» con tus propias palabras.
2. Explica cómo se puede ganar cuando pierdes.
3. ¿Crees que las victorias son buenas o malas? Razona tu respuesta.
4. ¿Qué quiere decir que «jugar es aprender»?
5. ¿Cuál dirías que es la mayor diferencia entre los dos paradigmas propuestos? ¿Por qué?

## COACHING

2. Los fracasos o las dificultades no solo se dan en el juego. La vida está llena de ocasiones para aprender de los obstáculos. Piensa en un problema que exista en tu aula. Después, por grupos, completa la siguiente ficha. En «Aprendizaje» hay que escribir cómo se puede convertir ese problema en una ganancia y una enseñanza para todos. Es decir, qué se podría aprender de ese problema del aula.

Problema: .....

.....

.....

Objetivo de mejora: .....

.....

.....

Plazo para solucionarlo: .....

.....

.....

Aprendizaje: .....

.....

.....

PROBLEMAS DEL AULA	APRENDIZAJES
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



¿Aprendiste a ganar, perder y mejorar? Apunta una idea para recordarla en tu vida.

.....

.....

¿Cómo afronto mis derrotas y fracasos?